

# **TAKARAN LATIHAN KEBUGARAN**

Oleh:

**FATKURAHMAN ARJUNA.M.Or**

**Arjuna@UNY.ac.id**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**



# TAKARAN KEBUGARAN JASMANI

Keberhasilan mencapai kebugaran jasmani sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sasaran latihan, dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau doses latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT.



# Frekuensi

- Adalah banyaknya unit latihan perminggu. Untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali perminggu

Latihan	Istirahat	Latihan	Istirahat	Latihan	Istirahat
Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	SABTU- MINGGU



# INTENSITAS

- Kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan disebut dengan intensitas.
- Besarnya intensitas tergantung pada jenis dan tujuan latihan.
- Latihan aerobik menggunakan patokan kenaikan detak jantung (Training Heart Rate: THR)
- Secara umum intensitas latihan kebugaran jasmani adalah 60 %-90% detak jantung maksimal.



# CARA MENGUKUR DETAK JANTUNG

- Misalnya fatr berusia 20 tahun melakukan senam aerobik untuk menurunkan berat badan, maka saat berlatih jantungnya harus berdetak 65 % - 75 %

$$\text{DJM} = 220 - \text{umur}$$



# Cara Menentukan Intensitas Latihan

- Presentase kemampuan maksimal atau 1 RM (one Repetition Maximum)
- MR (Maksimum Repetition)  
besarnya intensitas harus diangkat ditentukan berdasarkan ulangan atau repetisi maksimum) sesuai tujuan latihan.



# TIME

- Adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali berlatih. Untuk meningkatkan kebugaran paru jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20 – 60 menit.
- Hasil latihan kebugran jasmani akan tampak nyata setelah berlatih 8 s.d 12 minggu dan akan labl setelah 20 minggu berlatih.



# ISTILAH DAN KEBUGARAN JASMANI

- Repetisi adalah banyaknya ulangan dalam satu rangkaian gerak.
- Set adalah kumpulan ulangan gerak
- Recovery adalah waktu selang antar perangsangan gerak.